



Kursangebot des TSV Hordel 1912 e.V

Workout-Mix

Mittwochs von 18:00 und 19:30 h,
Turnhalle Braunsberger Strasse

Kurs WM 01/2012 - THR



Mittwochs von 18:00 und 19:30 h,
Turnhalle Braunsberger Strasse

Der Workout-Mix ist ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining, das durch das Arbeiten mit verschiedenen Hilfsmitteln wie Hanteln, Thera-Bändern, Steppbrettern, etc. sehr fordernd wird.

Dabei werden die wichtigsten Muskelgruppen des Körpers effektiv trainiert und dadurch langfristig die Haltung verbessert und das Wohlbefinden gestärkt. Im Rhythmus der Musik und mit der Gruppe steigen Motivation und Spaßfaktor. Da bei jeder Übung in unterschiedlichen Intensitätsbereichen gearbeitet werden kann, sind die Kurse für jedes Trainingsniveau, vom Einsteiger bis zum ambitionierten Fitnesssportler gut geeignet.

Die Teilnehmerzahl ist auf 20 Teilnehmer in der Gruppe begrenzt, die Teilnehmer sollten nicht jünger als 16 Jahre sein.

Voraussetzung für die Durchführung des Kurses ist eine Mindestteilnehmeranzahl von 5 Teilnehmern.

Die Teilnehmer benötigen eine eigene
Gymnastikmatte.

Bitte ausreichend Getränke nicht vergessen!

Am Mittwoch, den 07.03.2012 findet ein
kostenloses Probetraining für alle
Kursinteressenten statt.

Die Teilnehmeranzahl am Probetraining ist auf
max. 30 Teilnehmer begrenzt.

Für die weitere Teilnahme am Kurs, ist die
Abgabe der schriftlichen Anmeldung im
Anschluss an das Probetraining bei der
Kursleiterin und der Zahlungseingang der
vollständigen Kursgebühr bis zum 12.03. auf
unserem Vereinskonto erforderlich.

Die **Kurstermine** sind der 14.03., 21.03., 28.03.,
18.04., 25.04., 02.05., 09.05., 16.05., 23.05. und
der 30.05.2012

Die **Kursgebühr** beträgt für

Vereinsmitglieder	30,00 €
Nichtmitglieder	35,00 €

Anmeldung zum Probetraining schriftlich an:

TSV Hordel 1912 e.V.

z.Hd. Thomas Schäfer

Untere Heidestrasse 25

44793 Bochum

per Post, per e-mail kursanmeldung@arcor.de
oder per **Telefax 0 32 21 - 2330 108** zu
senden.

Die o.g. Kursgebühr ist vor Kursbeginn unter
Angabe des Teilnehmersnamens und des
Stichworts Kurs WM 01/2012 - THR auf das
Vereinskonto des TSV Hordel, Konto Nr.
31300932 bei der Sparkasse Bochum, BLZ
43050001 zu überweisen.

Ohne Zahlungseingang ist eine Teilnahme am
Kurs nicht möglich !

Weitere Fragen werden gerne von der
Kursleiterin Scarlett Gracon unter 0163 441
6274 beantwortet.